



25

JOSÉ ESTEBAN ROJAS NIETO
JOSÉ PARÉS PÉREZ
ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN
GLORIA AYALA BARRERA

PREGUNTAS
PARA
AUTOBSERVARME
& APRENDER DE MÍ

Asociación Canaria para el desarrollo de la salud a través de La Atención

www.laatenciónalpresente.com

Título original

Preguntas para Autoobservarme y aprender de mí - 25

Registro de la Propiedad Intelectual del Gobierno de Canarias, España Numero de asiento registral:
en trámite

Primera distribución: Enero de 2016

Autores

José Esteban Rojas Nieto, José Parés Pérez, Isabel Hernández Negrín, Gloria Ayala Barrera

Colaboradores

Ph.D Jaime Rojas Hernández

Composición

Yeysseel Santana González

Diseño editorial & maquetación

Diana de Bas Ezquerria

Imágenes y maquetación

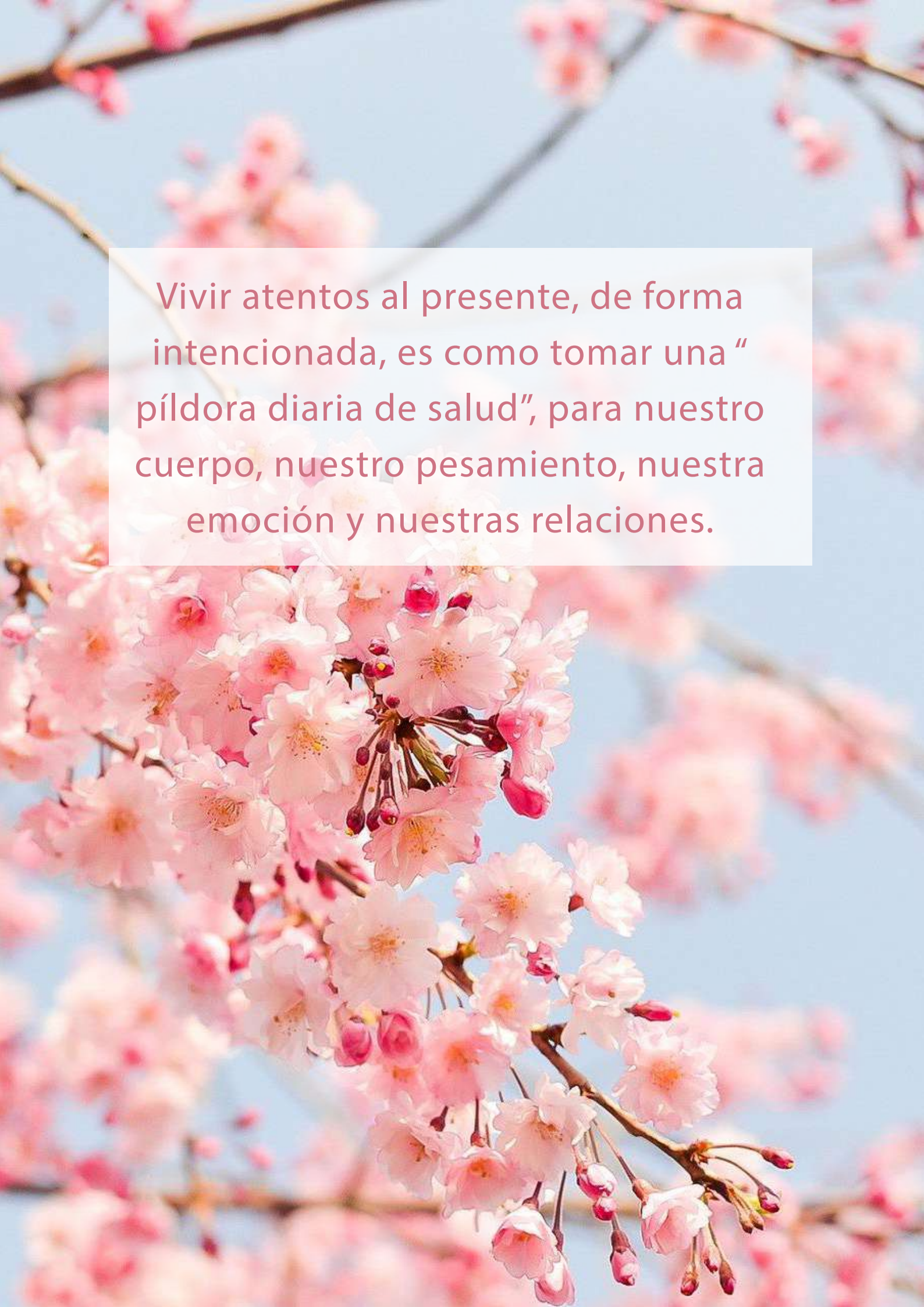
Ana Vázquez Huerta



Ésta recopilación de carteles y reflexiones publicadas a lo largo del año 2017 en las redes sociales es una contribución al estímulo para descubrir la motivación por vivir atentos al presente. Consideramos a los conocimientos "propios" contenidos en este libro propiedad de la Humanidad, encontrándose acogidos a la licencia Creative Commons, por lo que usted es libre de:

Copiar, distribuir y comunicar públicamente esta obra bajo las siguientes condiciones :

- Reconocimiento - Debe reconocer los créditos de la obra.
- No comercial - No puede utilizar esta obra para fines comerciales.



Vivir atentos al presente, de forma intencionada, es como tomar una “píldora diaria de salud”, para nuestro cuerpo, nuestro pensamiento, nuestra emoción y nuestras relaciones.

Índice

¿El futuro solo existe si lo pensamos?	6
Cita Rumi	8
¿Soy responsable de crear la atención que necesito?	10
¿La vida ausente de mí mismo es mi crónica del fracaso?	12
¿La corrupción la resuelve la ley?	14
¿Habitamos el presente?	16
¿Quién guarda la llave de mi paz?	20
¿Soy responsable de mis pensamientos aunque traten sobre los demás?	22
¿Hay temor sin pensamientos?	25
¿La paz es un hecho?	26
¿Los DESEOS nos ESCLAVIZAN?	28
Pensar sobre lo que siento, ¿cambia lo que siento?	30
¿Cómo descubrir la unidad interna?	32
¿Puedo mantener mi sensación de presencia sin distraerme sin estar libre de temores?	34
¿Solo soy en cada paso?	36
¿El apego a nuestras creencias paraliza nuestro aprendizaje?	38
¿El pensamiento limita nuestro aprendizaje?	42
¿Soy el que se desconoce?	46
¿La armonía nos ordena, nos clarifica y nos simplifica?	48
¿La ansiedad nos afecta a la efectividad y eficiencia en las relaciones?	50
¿Necesito habitar el hogar que soy?	52
¿El flujo de los pensamientos es un movimiento del pasado?	54
Probando, probando...	56
Tú eres lo que estás buscando	58
¿Solo es relevante el conocimiento que surge de la vivencia?	60

Índice

¿Cómo observarme cuando me hago daño si no me atiendo?	62
¿Vivir presente es conocerme a cada instante?	64
¿La totalidad puede fragmentarse?	66
Consideraciones para mantener la atención	68
¿La paz es la elocuencia del silencio?	70
Consideraciones sobre lo realmente importante de la atención al presente	72
¿Cuándo me busco me observo en el pensamiento en un proceso interminable de profundización y desconcierto?	74
¿El vendaval de los deseos arrasa con la vida?	76
¿Suelo enojarme cuando el otro se sale del surco de mi creencia?	80
¿Autobservarme es observarme mientras lo estoy haciendo?	82
¿Vivir distraído es exiliarme de mi vida?	84
Testimonio de una voluntaria	86
Inhala presente, exhala presente, vive aquí y ahora	88
El mapa no es el territorio ni el pensamiento o la palabra son la realidad	90
¿La creencia permite hablar sobre todo sin conocer nada?	92
¿Por qué hacer siempre lo mismo y de la misma forma?	94
¿La coherencia coexiste con la divagación?	96
¿Siento paz cuando observo sin enjuiciar y no me siento emocionalmente separado de lo que percibo?	98
El arte de acompañar Taller	100
¿Qué implica estar presente?	102
¿La atención intencioanada sostiene la curiosidad?	104



¿El futuro solo existe si lo pensamos?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria, España

Somos en buena parte el fruto del condicionamiento de la educación que otras personas nos proporcionaron. Entre todos esos condicionamientos quizás el que más ha afectado a nuestra existencia es el del tiempo.

Desde pequeños aprendimos a condicionar el presente a nuestras metas, es decir al futuro. Para llegar a ser alguien en la vida, se nos enseñó, que debíamos estudiar una carrera que nos «preparase» para convertirnos en personas de valía, en profesionales competentes.

No solo aprendimos en esta dinámica que el valor no estaba en nosotros mismos, en lo que éramos, pues estaba condicionado

a aquello que debíamos alcanzar, sino que aprendimos a «soñar» el futuro como algo que existe y que alberga el valor de la esperanza, por el cual podemos concebir un presente mejor que el actual. Ambas coordenadas realmente no existen en la realidad, solo existen en nuestras mentes. Si dejamos de pensar en el mañana, este «desaparece» pues nuestra mente deja de tenerlo en cuenta.

Si dejamos de cifrar «nuestras esperanzas» en el futuro, desaparece esta presión pues el futuro no existe como realidad que pueda presionarnos, el futuro «existe» solo si lo pensamos.

Realmente es muy desorientador para el modelo de vida que hemos vivido hasta ahora, aceptar que ni el pasado ni el futuro existen, que lo único que existe es el instante presente.

Aceptar que el pasado no existe, tiraría por la borda la creencia de que el ayer me «empuja» con sus culpas y asignaturas pendientes, pues me implicaría a aceptar que este solo existe en mi imaginación y que el sufrimiento o el placer que me proporciona el evocarlos solo es fruto de un espejismo, de la ilusión de imaginar cómo vivo algo que en realidad no existe.

Un saludo

Esteban



“Ayer era inteligente por lo que
quería cambiar el mundo. Hoy soy
sabio por lo que me quiero
cambiar a mí mismo.”

Yalal ad-Din Muhammad Rumi ,
filósofo afgano, autor de “Masnavi”
(1258) y “El libro interior” (1316)





¿Soy responsable de CREAR la ATENCIÓN que necesito?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Sé que a muchos les parecerá raro, pero la atención es un pilar fundamental para una vida saludable y plena.

No se trata del tipo de atención que salta de una cosa a otra, como un resorte ingobernable que va enfocando a cada cosa que sobresale de lo normal, como un sonido llamativo, un gusto horrible o extraordinario, algo muy bello o lo contrario, algo raro, etc. Este tipo de atención no requiere de mí ningún esfuerzo, pues ella se va detrás del estímulo de forma automática.

Aquí nos preguntan sobre crear la atención. Eso suena a que soy yo quien dirigirá la atención, es decir, que, aunque

ella salte de aquí para allá, la redirigiré a dónde yo precise que esté. Esto es sencillo, pero requiere de nuestra responsabilidad, de nuestra intención renovada para que la atención se dirija a donde nos interesa.

Y ¿a qué nos interesa atender? A nosotros mismos. Y ¿para qué? Para saber más de nosotros y entender por qué somos como somos, para aprender a querernos y reconciliarnos con tantas cosas que solemos tener guardadas porque duelen o dolieron y que siguen pesando en nuestra vida. Atender y observar todo eso nos lleva a aprender, mejorar y cambiar.

Así que, sí, soy responsable de crear la atención que se enfoque sobre mí mismo. Nadie lo puede hacer por mí, de la misma manera que nadie puede caminar o comer o respirar por mí.

Si no lo hago yo ¿quién lo va a hacer? Si no soy yo quien abra las ventanas de mi vida para que entre luz y aire nuevo ¿quién lo va a hacer? ¿Cuándo lo voy a hacer? No te postergues, ¿eres importante para ti?





¿La vida ausente de mí mismo es mi crónica del fracaso?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

La vida es, aunque no siempre nos demos cuenta de ello, la obra más maravillosa del Universo. Nada sabría nada de la realidad que es, si la vida no se hubiera hecho presente. Tomar conocimiento de algo, lo que sea, es imposible sin la vida.

Si vivo y no me percato de que vivo, habré fracasado en la vida. No es intrascendente el que no nos demos cuenta que nuestra vida es posible gracias a todo lo que es. Darnos cuenta de lo que realmente somos todo y todos y vivir en consecuencia es la diana de la vida.

La condición ineludible para estar presentes en nuestra vida es el que nos pongamos atención.

¿Estamos presentes en nuestra vida? La respuesta a esta importante pregunta puede venir sólo de Ud. Nadie más está capacitado para contestarla pues se requiere estar presente en la vida para poder observar si estoy o no en ella, en mi propia vida.

Disponemos de una atención refleja, no intencionada, que nos permite darnos cuenta de aquello que sentimos o percibimos, que nos hace pensar o actuar como autómatas. Ello nos lleva a vivir pasiva y defensivamente. Como los vegetales y la mayor parte de los animales y otras expresiones de la vida, vivimos pero sin capacidad expansiva o creativa, capacidad que sin duda tenemos al ser conscientes de nosotros mismos.

Ser conscientes de nosotros mismos es una capacidad que no siempre desarrollamos y que nos permite cambiar la atención refleja por una atención intencionada. El estar presentes en nuestra vida, el estar conscientes la mayor parte de nuestro tiempo, nace de una motivación intrínseca autogenerada. La motivación que nace de comprender que no estamos separados y que nuestras vidas son todo lo que somos. Los hechos y las necesidades muestran la realidad, no nuestros temores y deseos.

La Diana de la vida está claramente frente a nosotros cuando me he propuesto y practicado estar en mi presencia. Aceptamos la vida tal como es y caminamos atentos a que esto que soy y todos, vivamos lo que somos, seres conscientes de la vida. Lo que sea que nos saque de esa condición es el único fracaso posible.



¿La corrupción la resuelve la ley?

JOSÉ PARÉS PÉREZ
Concepción, Chile

Lo que nos proponemos en la vida nace de nuestras necesidades o de nuestros deseos. Las primeras, las necesidades, surgen de las demandas de una vida en equilibrio de todas y cada una de nuestras capacidades las que, a su vez, dependen de nuestro nivel de desarrollo en el medio en que nos desenvolvemos.

Los deseos, a diferencia de las necesidades, obedecen a planes complementarios de acumulación basados, generalmente, en propósitos nacidos de la codicia, los

temores, las intenciones de venganza, la envidia, la sobrestimación personal, etc. De más está decir que los deseos nacen de la ignorancia de nosotros mismos, de una vida ausente de nuestra propia realidad.

Como consecuencia de una vida ausente de nosotros mismos, los deseos son los que gobiernan nuestras intenciones de acción y no están acompañados de buenas intenciones de armonía, coherencia o sosiego. Por el contrario, los acompañan el desprecio, el abuso de poder, el irrespeto hacia nuestros semejantes., la promoción y aceptación de las desigualdades.

La corrupción es la forma en que podemos lograr conseguir satisfacer nuestros deseos por caminos incompatibles con el respeto al otro.

Entendido que la fuente de la corrupción es una malformación humana por la carencia de respeto a los derechos de los demás, jamás será posible resolverla por la aplicación de la ley. Se requiere, en cambio, de una educación que implica el autoconocimiento



¿Habitamos el presente?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria, España

Hoy te dejamos esta pregunta, sin comentario, para que indagues en ti mismo y seas tú quien nos aporte su comentario.

Las preguntas para indagar en uno mismo son una forma para aprender de uno mismo. Una forma de vivirnos conscientes de nosotros mismos.

No hay respuestas mejores ni peores solo la expresión honesta de lo que vivimos.

Un saludo,

Esteban





¿Quién guarda la llave de mi paz?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Solemos relacionar el significado de la paz con tranquilidad o ausencia de violencia. Muchas veces, ante la ausencia de ruido exterior, alguien exclama “qué paz”.

En general, casi todas estas asociaciones son con elementos externos y, por tanto, parece lógico buscar la paz también en situaciones externas de tranquilidad, silencio y de relaciones fraternales libres de toda violencia. Si eso fuese así, no sería tan difícil llegar a la paz duradera. De acuerdo con este enfoque, nos estaríamos preguntando qué cosas nos harían estar en paz. Y siempre serían cosas externas de las que no tengo control.

Podemos preguntarnos de otra manera: ¿Quién nos impide estar en paz? Esta pregunta apuntaría hacia mí. Cuando respondo que yo tengo la llave para estar en paz, inmediatamente puedo preguntarme ¿qué puedo hacer conmigo para estar en paz? Ese es un mejor comienzo, puedo aprender sobre mí, observar y cuestionar cuanta cosa pienso, siento, creo, deseo y cómo eso me condiciona y confunde mi percepción de mi vida.

Sólo observa en ti aquello que te hace sentir mal. En lugar de culpar de ello a otros o a las circunstancias, observa lo que ha pasado dentro de ti; se consciente de lo que has pensado, sentido, deseado o esperado y te ha hecho sentir mal. El que ha deseado algo que no se cumplió, fui yo. Igual que cuando he pensado que soy culpable de algo o he tenido expectativas que no se realizaron. ¿Quién siente enfado, envidia, celos, humillación u ofensa, decepción? Yo. Si yo soy el origen de mi falta de paz, será necesario que observe todo eso que puede sucederme y que depende enteramente de mí.

Créeme o no me creas, compruébalo en tu propia experiencia diaria. Observa lo que sucede dentro de ti y que hace que no estés en paz.





¿Soy responsable de mis pensamientos aunque traten sobre los demás?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN
Las Palmas de Gran Canaria, España

Siempre vas a ser responsable de tus pensamientos. Los pensamientos son una actividad mental que está completamente bajo nuestro dominio. Es cierto que es tremendamente difícil lograr detener completamente la actividad de nuestro sistema nervioso. Pero los pensamientos, la actividad más desarrollada de nuestro sistema nervioso, requieren de elementos que involucran nuestra atención intencionada o nuestro aporte no consciente de memoria para perdurar.

Siempre va a ser posible, si nos lo proponemos, detener los pensamientos que deseamos detener. Quizá no seamos capaces de detener totalmente nuestros

pensamientos por falta de práctica para ello, pero no cabe duda que soy responsable de lo que piense.

De perogrullo que no podemos culpar a los demás de los pensamientos que se nos generan sobre ellos. El único responsable de mis pensamientos soy yo mismo. El que algo que percibo no me agrada y genere pensamientos relativos a ello, cosa que nos es completamente habitual en el diario vivir, no me libera de la responsabilidad sobre mis propios pensamientos.

Lo más grave de esta realidad es que no nos hace mal el observar los hechos de los demás. Lo que nos daña son los pensamientos que generamos sobre esos hechos. Con ese alimento para nosotros mismos y para los que saben de nuestros pensamientos, estamos dañando a nosotros mismos y a los demás por algo que está solamente en nuestra mente, toda vez que los hechos no son lo que yo piense sobre ellos.

Vivir atento a la vida pasa por darnos cuenta que la realidad no es lo que yo pienso de ella.





¿Hay temor sin pensamientos?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Para contestarnos plenamente esta pregunta debemos hacer diferencia entre miedo y temor ya que en este contexto estos dos vocablos son diferentes.

El miedo es esa manifestación instintiva que surge cuando enfrentamos un peligro real para nuestras vidas. El peligro está presente y es real. Ejemplos hay miles y en todos los casos actuamos por nuestro instinto de conservación.

El temor, en cambio, nace frente a situaciones que imaginamos producto de nuestros pensamientos. El peligro no está presente sino sólo en nuestra mente. Le tememos a algo que conocemos porque

probablemente ya lo hemos experimentado, pero que no está sucediendo en el momento presente.

El miedo, por tanto, lo experimentamos escasamente pues se requiere para ello de una realidad que amenace seriamente nuestra integridad.

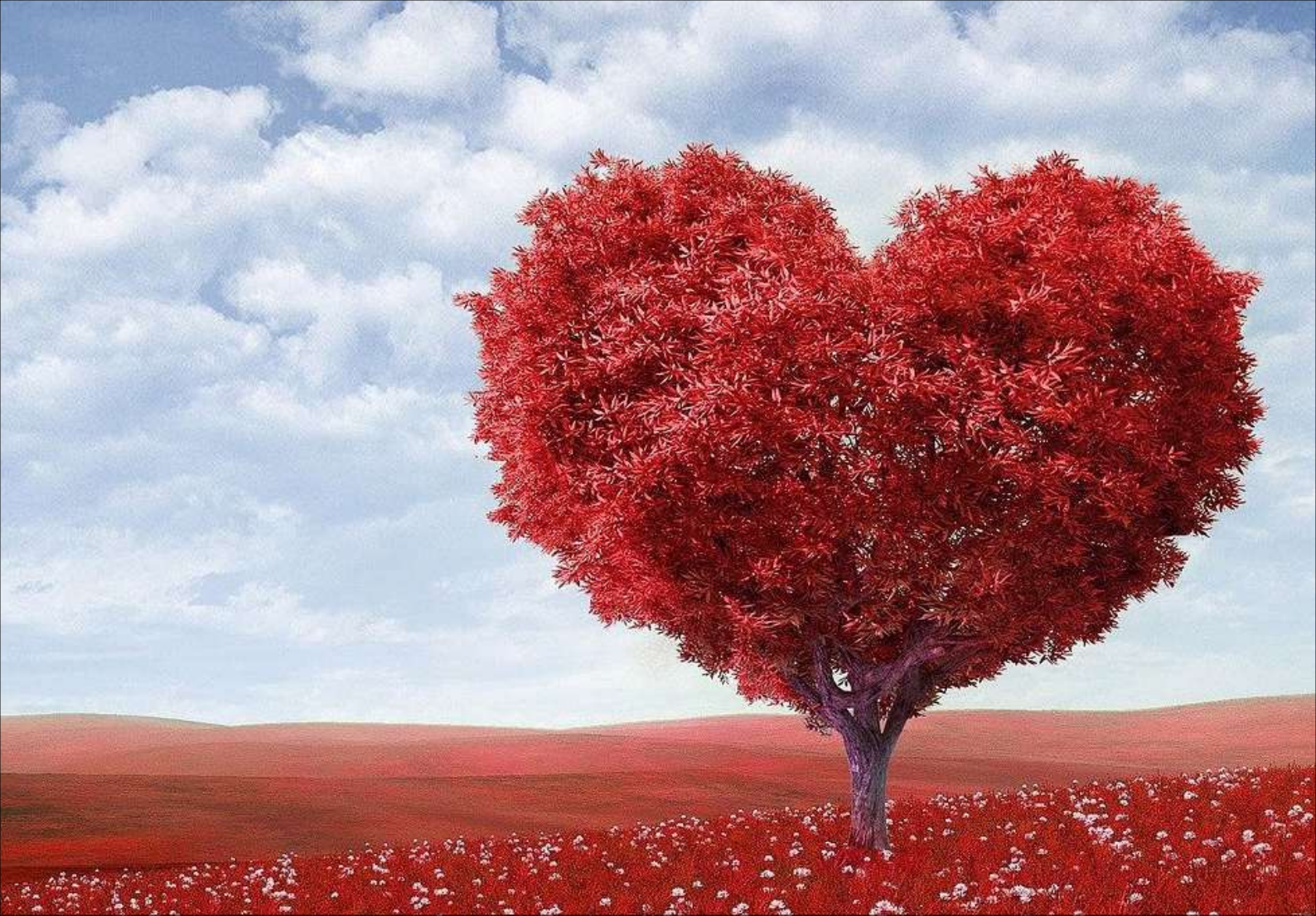
El temor, en cambio, lo experimentamos muy frecuentemente dependiendo de nuestra asiduidad a dejarnos llevar por nuestros pensamientos. El temor a la muerte, por ejemplo, es muy frecuente en las personas aunque dispongan de una buena salud y no haya razones que apunten a que su tiempo haya llegado.

Los pensamientos afectan nuestro cuerpo emocional tan fuertemente como la propia realidad. Nos basta imaginar, que es pensar, lo que nos atemoriza para que esa emoción de temor se haga presente y nos arruine el momento.

Controlar nuestros pensamientos divagantes, sin objetivos y a veces convulsivos, es una tarea importante toda vez que no hay temor sin pensamientos.

Paras cualquier tendencia a pensar si dedicas intencionadamente tu atención a sentir. Pensar y sentir son dos actividades que no pueden ser simultáneas.





¿La paz es un hecho?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria, España

Si buscase identificar la época que vivimos probablemente la calificaría como la Era del Desencanto.

La tecnología de las comunicaciones al servicio de los defensores del libre mercado ha puesto las instituciones populares a su disposición.

La manipulación de los medios de comunicación, las falsas promesas y las noticias engañosas nutren la desilusión y la desconfianza en todo y en todos.

La especulación, la corrupción y el ingenio al servicio del egoísmo cultivan la economía de la desigualdad.

La educación y la salud han dejado de ser necesidades sociales, a satisfacer, para ser tratadas como gastos. Se han convertido en oportunidades de negocio que han terminado marginando a buena parte de la sociedad.

Privatizamos la salud y la educación y socializamos los gastos militares de seguridad y de defensa transfiriendo los recursos públicos hacia la propiedad privada.

Las leyes del mercado priman sobre la vida. Los servicios privados sobre los públicos. El acaparamiento y la especulación sobre la solidaridad y la compasión. La atmósfera de temor sobre la paz.

La pobreza se ha convertido en una oportunidad para chantajear y extorsionar política y económicamente a los pobres.

La insolidaridad y la ausencia de empatía nos arrinconan en el aislamiento, la desconfianza y la soledad.

Todo es comercializable. Hasta las donaciones para paliar el hambre y la muerte infantil. Cualquier necesidad humana es una oportunidad de negocio. Incluida la superación del sufrimiento.

La historia del egoísmo busca justificar al deseo desde el fundamentalismo del libre mercado. Así todo lo deseable sería legítimamente apropiable, justificando las violaciones de los derechos humanos que convierten a las guerras en un “fructífero negocio”.

Ante este panorama ¿podemos HACER ALGO? ¿PUEDO HACER ALGO? ¿HAY SOLUCIÓN?

Esteban



¿Los DESEOS nos ESCLAVIZAN?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria, España

Cuando nuestra vida se separa de la atención al presente, se produce un desgarramiento en nuestra integridad. Nos llenamos de tiempo psicológico, dando paso a los sentimientos de temor y vacío existencial. Nos sentimos incompletos y comienza una desenfrenada búsqueda de ensueños que nos ayuden a compensar la necesidad de volver a estar completos. En ese entorno surgen los deseos.

Los deseos son mecanismos compensatorios de la necesidad. Mientras las necesidades solo se satisfacen en el presente, los deseos se alimentan de las compensaciones que tiñen el futuro con los colores del pasado. Los deseos, incapaces de generar

satisfacción pues no son necesidades, son parte del sistema de la ilusión del tiempo. Pueden desencadenar placer pero jamás se completaran en un ciclo de satisfacción que nos permita evolucionar. Los deseos al igual que el tiempo crean encadenamiento y dependencia psicológica.

Centrarse en deseos crea dependencia, hacerlo en las necesidades es liberador. Detrás de los deseos hay tiempo. Detrás de los deseos está el vaivén del péndulo que nos lleva a vivir soñando la ilusión de los temores del pasado con el espejismo de compensarlos en el futuro. Desde este sistema ilusorio no es posible alcanzar soluciones reales.

En este sistema anida el drama de la separación del hombre con su propia vida. Una separación que es fuente de la violencia interna que sostiene los ciclos destructivos de aquellos que viven sus vidas atrapados en la ansiedad del tiempo.

Un saludo

Esteban



Pensar sobre lo que siento ¿cambia lo que siento?

ESTEBAN ROJAS NIETO
Las Palmas de Gran Canaria, España

Hoy te dejamos esta pregunta, sin comentario, para que indagues en ti mismo y seas tú quien nos aporte su comentario.

Las preguntas para indagar en uno mismo son una forma para aprender de uno mismo. Una forma de vivirnos conscientes de nosotros mismos.

No hay respuestas mejores ni peores solo la expresión honesta de lo que vivimos.

Un saludo,

Esteban





¿Cómo descubrir la unidad interna?

ESTEBAN ROJAS NIETO
Las Palmas de Gran Canaria, España

Hoy te dejamos esta pregunta, sin comentario, para que indagues en ti mismo y seas tú quien nos aporte su comentario.

Las preguntas para indagar en uno mismo son una forma para aprender de uno mismo. Una forma de vivirnos conscientes de nosotros mismos.

No hay respuestas mejores ni peores solo la expresión honesta de lo que vivimos.

Un saludo,

Esteban





¿Puedo mantener mí SENSACIÓN de PRESENCIA SIN DIS- TRAERME sin estar LIBRE de mis TEMORES?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN
Las Palmas de Gran Canaria, España

Todos podemos reconocer que cuando sentimos miedo o temor, tenemos el impulso de huir. Pocos son los que no sienten miedo al borde de un precipicio.

Ese miedo nos impide ver el paisaje desde ese punto y necesitamos verlo con una distancia mayor, para dejar de sentir ese temor que siempre evitamos de un modo natural.

Veamos lo que hemos hecho ante el precipicio:

Si sabemos que nos estamos acercando a él, ya vamos con precaución. Si no sabemos que está ahí delante, nos llevaremos un susto tremendo, apartaremos la mirada y sentiremos el fuerte impulso (auto-

mático) de dar uno o varios pasos hacia atrás. Mientras tanto, la respiración se ha bloqueado y hemos apartado cualquier otro obstáculo, que pudiera impedirnos retroceder a toda velocidad.

No has tenido ocasión de darte cuenta de lo que sentías en tu cuerpo porque, para ti, la situación era de «peligro» y, ante eso, estamos hechos para reaccionar automáticamente sin más.

¿Recuerdas haber experimentado esto alguna vez?

El precipicio es algo tangible, pero reaccionamos de igual modo ante temores intangibles, que están solo en nuestra mente.

El temor puede expresarse de forma sutil, estar implícito en emociones como la ira, la tristeza, la impotencia, la soledad, etc.

No siempre somos capaces de decir que «tememos» algo. En su lugar, decimos cosas como que “no me gusta la soledad”, “no me atrevo a hacer o decir tal cosa” o “temo que no me acepten”. Todo esto responde a temores.

Fíjate cuáles de ellos reconoces en tus propios ejemplos.

Ante situaciones imaginarias que despiertan nuestros miedos, ¡también huimos! Reaccionamos automáticamente. No nos da tiempo a ser conscientes de lo que nos está pasando, porque queremos evitar sentir ese temor. El impulso de escapar como sea aparece.

Dado que la reacción temerosa ante mis imaginaciones la siento en mi propio cuerpo ¿de dónde puedo huir? ¿Puedo huir de mis sensaciones? No, pero lo intento.

Me alejo de las sensaciones desagradables (de mi propio cuerpo) y, con esto, pretendo evitar el malestar.

Tratamos de evitar «sentirnos»; dejamos de ser conscientes de nuestro propio cuerpo, ¡porque no queremos sentir sus mensajes!

Mi sensación de presencia, la consciencia sobre mi propio cuerpo y sobre lo que en él sucede, se desvanece...

Te recuerdo que esto no pretende ser una clase. Lo que importa es la práctica.

Quisiera que te fijes y que te observes cuando sientas preocupaciones o temores puntuales. Observa qué sucede entonces, cuando decides prestar atención, sin juzgar, a lo que sientes en tu cuerpo.

Te invitamos a que hagas el experimento.



¿Soy el que se desconoce?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Poseemos una ignorancia que escapa a nuestro conocimiento; ignoramos que somos ignorantes. Y no hablo de ignorar algo de la ciencia en cualquier campo, ignorar algo de la historia de nuestra civilización, de filosofía o de lo que sea exterior a nosotros mismos.

Hablo de nosotros mismos que somos la humanidad. Nos ignoramos a nosotros mismos.

Sufrimos mucho y no sabemos porqué. Podemos dejar de sufrir y no sabemos cómo. No somos lo que creemos que somos. No somos la historia que hemos

escrito ni siquiera lo que recordamos y nos enorgullece. No somos los viajes que hemos hecho ni los libros que hemos escrito. No somos los errores que hemos cometido ni los éxitos que hemos coséchado.

Es seguro que no te gusta actuar como reaccionas cuando muestras tu enojo, tu ira, tu malestar, tu desagrado. No te gusta sentir lo que sientes cuando temes a la muerte, a la escasez de dinero, al deterioro de tu imagen, a la enfermedad, al sufrimiento, a la pérdida de condiciones de vida, a la muerte de los tuyos. No te sientes bien cuando te resistes a lo que te sucede y no te gusta como te sientes.

Pero lo que ignoras es que no tienes porque actuar de esa manera que te hace sentir mal. Y eres como te sientes.

Se me has entendido y no te has observado, no sabes lo que eres. Eres el que se desconoce. Eres el que sufre y la pasa mal porque no sabe que puede vivir de otra manera.

La solución a este problema está en tus manos. Vive atento a lo que vives y te conocerás. Frente a lo que antes te hacía sufrir o sentirte mal aprenderás que tu reacción era errada y la cambiarás gradualmente. Tu vida atenta será totalmente distinta a la actual.





¿La armonía nos ordena, clarifica y sensibiliza?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Vivir en armonía es vivir. Cualquier estado no armónico nos lleva a desperdiciar la vida o, por lo menos, a no lograr disfrutar de estar vivos.

Pero ¿qué es la armonía en nosotros? Es un estado en que aceptamos lo que la vida nos trae.

No estamos acostumbrados a vivir en armonía pues permanentemente nos sentimos afectados por todo aquello

que no nos agrada de lo que percibimos. Experimentamos, sin proponérselo, resistencia a gran parte de lo que nos acontece. Es un comportamiento que llega a sernos natural.

Mirado con atención ese comportamiento, debemos aceptar que nos quita el fluir de la vida. Es como una pequeña turbulencia generada por una piedra en el suave escurrimiento del agua en el río de la vida. En esa turbulencia no se refleja la luz de la vida. Por el contrario, la claridad del paisaje desaparece y es imposible notar su belleza.

La imagen de un río que fluye sin turbulencias es la imagen perfecta de la armonía de la vida. No estás separado de los que fluyen junto a ti. El río es la vida de la totalidad de lo que somos. No perturbes tu flujo porque te separas de la vida, de la claridad y sensibilidad hacia los que te acompañan.





¿La ansiedad afecta a nuestra efectividad y eficiencia en las relaciones?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Grsn Canaria, España

Cuando intentamos comunicarnos desde una condición divagante no somos capaces de escuchar de forma atenta y desprejuiciada, por lo que difícilmente lograremos entendernos con los demás de forma efectiva. La atención va y viene adhiriéndose a las imágenes y emociones que nos propone el pensamiento compulsivo. Por otro lado esas imágenes y emociones están asociadas a recuerdos, temores y ansiedades que afectan en forma de prejuicios a cualquier comunicación.

Perdemos la oportunidad de atender al otro con dedicación y de forma abierta y

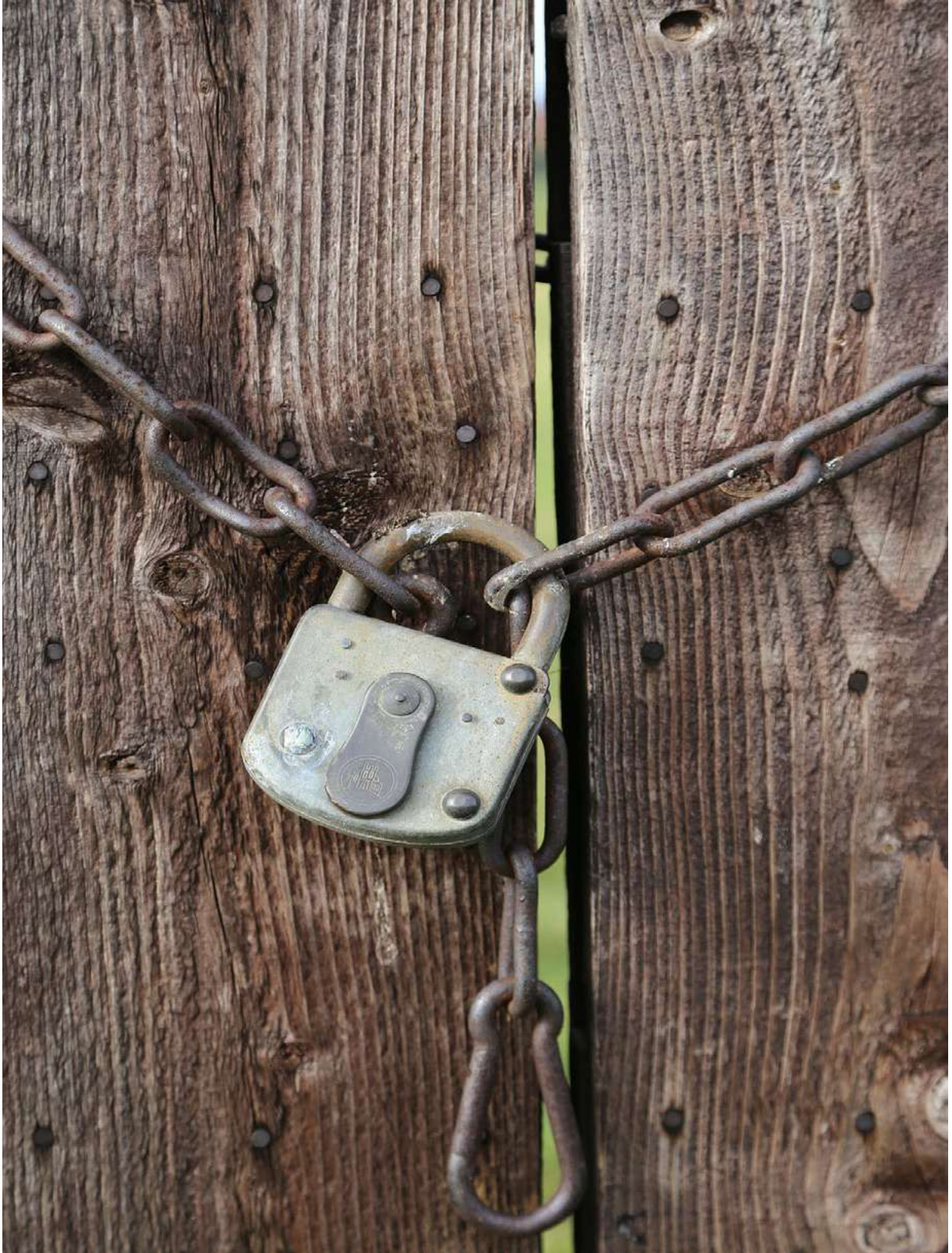
significativa, y con ello la posibilidad de acercarnos al otro, comprenderlo y que experimente en el afán de escucharle nuestro respeto a su opinión.

La comunicación significativa entre las personas, la que permite que la gente se descubra, acepte y reconozca, está condicionada por nuestra capacidad de escuchar con empatía, y esta a su vez depende de nuestra capacidad de vivir atentos al presente.

Un saludo

Esteban

Se ha establecido una regla: “Está prohibido subir por la escalera y quien lo intente se expone a una represión por parte del resto del grupo”. Para salir de nuestras conductas automáticas, es muy recomendable observar, poner en tela de juicio, cuestionar nuestras creencias, eso que llamamos con convicción “cómo deben ser las cosas” o “la conducta correcta”, etc. Puede que esas creencias y conductas aprendidas nos estén constriñendo o enrareciendo nuestras relaciones o la forma de ver el mundo en el que vivimos. Nos gusta sentir que lo que creemos es cierto, pero lo que creemos también nos oculta la realidad amplia que nos negamos a ver o aceptar porque no encaja en nuestras creencias. La defensa de las creencias ha generado y genera grandes calamidades a la humanidad. Mejor estar atentos a lo que creemos!





¿Necesito habitar el hogar que soy?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria, España

Aprendí, por vivencia, que mi sosiego interior es como la conmovedora experiencia de un paisaje. Solo la descubro si atiendo al presente.

Cuando pierdo la intención de atenderme y me veo arrastrado por los pensamientos involuntarios automáticamente me agito. Acto seguido empiezo a buscar cometidos o metas que me perturban con su ansiedad por alcanzarlas. En el caso de que no descubra metas o cometidos que alcanzar me lleno de un inquieto aburrimiento que me incomoda. De cualquier forma, e independientemente a lo que

haga de acuerdo a lo que me propongan los pensamientos, pierdo la paz y el sosiego interior.

Para recuperar la paz y el sosiego interior he de recuperar la atención intencionada a lo que estoy viviendo. No preciso nada externo a mí. Ni templos, ni vestimentas, ni maestros ni aromas, ni lugares. La sensación de mi presencia es mi vestimenta y mi templo; el fluir de la vida mi mejor y única circunstancia y la auto comprensión surgida de mi autoobservación, mi único maestro.

Amor y compasión no surgen por que los persiga ya que todo lo que persigo me lleva a perder la paz y el sosiego interior. Amor y compasión surgen de la paz y el sosiego interior de sostener, intencionadamente y sin juzgar, la atención intencionada a lo que estoy viviendo. Acompañar el flujo de mi vida, en estas condiciones, despliega un proceso natural y universal de auto regulación con la armonía (del que nada ni nadie puede apropiarse) que es sanador de las consecuencias de los conflictos generados por vivirme ausente del presente de mi propia existencia.

Esta es mi auto responsabilidad con mi propia salud y con la de todos, pues mi paz y mi sosiego interior dependen de que habite mi vida con atención intencionada.

Necesito habitar el hogar que soy.

Atender al presente nos permite aprehender la realidad que estamos percibiendo. Cuanto más centrada y clara sea nuestra atención a lo que vivimos, mayor será nuestra consciencia de la experiencia misma. Podremos captar y representarnos la experiencia que llega a nuestros sentidos con mayor posibilidad de comprender la experiencia en sí, más allá de la interpretación condicionada con la que el pensamiento la interpreta. En la estremecedora sencillez de lo que acabamos de describir reside una de las mayores oportunidades para la transformación de las personas y las organizaciones. En la práctica diaria del desarrollo de la conciencia del presente, podemos encontrar una fuente de flexibilidad ante el cambio y de innovación natural, pues esta práctica nos permite captar lo que el pensamiento modelado por las creencias es incapaz de percibir

Un saludo,

Esteban



¿El flujo de los pensamientos es un movimiento del pasado?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria, España

Hoy te dejamos esta pregunta, sin comentario, para que indagues en ti mismo y seas tú quien nos aporte su comentario.

Las preguntas para indagar en uno mismo son una forma para aprender de uno mismo. Una forma de vivirnos conscientes de nosotros mismos.

No hay respuestas mejores ni peores solo la expresión honesta de lo que vivimos.

Un saludo,

Esteban





Probando, probando...

GLORIA AYALA BARRERA

Las Palmas de Gran Canaria, España

Probando, probando...

Estoy en mí, plenamente consciente de mi cuerpo, de mi postura, de lo que estoy sintiendo en-este-preciso-momento, sin dejarme enredar por mi constante “cacareo” mental (por qué, hasta cuándo, con quién, cómo)...

... hasta que la tranquilidad me embargue...

Parece muy fácil. Muy sencillo. Es una “práctica” que depende exclusivamente de mí. Se llama “meditación”.

Sin embargo, olvido “estar presente” incluso meditando.

¡Es tan entretenido perderse entre los pensamientos! Es tan habitual distraerse por un ruido que nos llama la atención, por esto, aquello y lo otro... (¿Justifico ahora por qué me distraje?)

¡Llevamos así años y años!

¡Uy! ¿Dónde fui? ¿Qué estoy pensando ahora-mismo-justo-ahora? ¿Siento alguna tensión corporal? ¿Algún malestar, quizás?

Entretenerme con lo que ya pasó, lo que me dijeron, lo que debí responder, lo que tengo que hacer o lo que olvidé haber hecho... no me ayuda a sentirme en paz conmigo misma. Lo sé.

¿Qué estoy observando a mi alrededor? ¿Lo estoy juzgando automáticamente? ¿Lo etiqueto como bonito, feo, inadecuado o insoportable?

Voy a ser honesta: ¿Estoy atenta o, más bien, “creo” que lo estoy?

¡Ay, ay, ay! Voy a empezar otra vez... Ya les diré si lo consigo.

Gloria Ayala Barrera 23/06/2019



Tú eres lo que estás buscando

Yalal ad-Din Muhammad Rumi
, filósofo afgano, autor de
"Masnavi" (1258) y "El libro
interior" (1316)





¿Solo es relevante el conocimiento que surge de la vivencia?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

En estos comentarios siempre insistimos en prestar atención a lo que estamos viviendo en el presente instante. Esa sería la vivencia.

Fuera de la vivencia, hay recuerdos y hay imaginación.

Una cosa y la otra están cargadas de grabaciones emocionales, de prejuicios y conductas que responden a interpretaciones y creencias. O sea, que no son una percepción «limpia» de lo que sucede.

Cuando aquí hablamos del conocimiento durante la vivencia, queremos incidir en la necesidad de ser «finamente descriptivos» al observarnos, dándonos cuenta de los elementos que, en nuestro interior, están elaborando nuestra conducta: pensamientos,

recuerdos, temores, deseos, etc.

Cuando no tenemos claro todos esos ingredientes y, además, no somos capaces de describir limpiamente los hechos, podemos hacer «mezclas poco claras» y hacer interpretaciones que no aportan comprensión, sino confusión.

Estamos acostumbrados a hacer esas mezclas de recuerdos llenos de emociones con alguna interpretación, cargada de temores acerca del futuro, para luego sacar alguna conclusión que parece sacada del sombrero de un mago.

Los que nos conocen pueden darse cuenta de esta mezclas y decirme: “te estás precipitando”, “no sabes cuál fue su intención real”, “piensas así porque estas dolido por lo que te dijo”...

Sin embargo, al que está inmerso, identificado y enganchado a la situación desagradable, le parece que su conclusión es la única que existe, la «correcta», con la que cualquier persona estaría de acuerdo.

Para no adornar nuestra vida con semejantes mezcolanzas, hemos de estar atentos sin enjuiciar, atentos a lo que estamos sintiendo, a la vivencia completa. Por buscar un símil, diría que percibas todo lo que surge en ti como si estuvieras «a cámara lenta». Por ejemplo, un compañero de trabajo te reprocha algo que has hecho mal: te das cuenta de que el corazón late más rápido y tu cara se calienta; piensas que esa persona es una fresca; que te deja en mal lugar frente a los demás; y eso te espolea a defenderte y discutir aún más, etc.

Si uno no atiende a la vivencia ¡no puede apreciar todo el camino por el que está transitando en ese instante!

Más tarde ya no estará todo tan claro y uno se quedará con alguna «síntesis rápida», en la que quedemos «bien» y aliviemos así la tensión del desafortunado encuentro.

Pero así no hay aprendizaje ni comprensión: hay recuerdos, poco objetivos, e interpretación sesgada de lo ocurrido.

El conocimiento sobre la verdadera naturaleza de las cosas (y de mí) se extrae durante la vivencia, siendo honesto y no juzgando lo que sucede.

Te invito a que experimentes esto y prestes atención a lo que vas sintiendo y pensando... como si estuvieras viendo una película a cámara lenta, como ya he apuntado.

Observa tu propia película, sin críticas.



¿Cómo observarme cuando me hago daño si no me atiendo?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Quiero comenzar diciendo que «observarme» puede sonarle, a algunas personas, a que no estoy muy bien de la cabeza. Por otro lado, eso también querrá decir que, quien así lo interpreta, muestra que no tiene la costumbre de observarse y, por eso, le parece una rareza.

Lo cierto es que, a los que lo hacemos, nos cuesta explicarles a otros que se trata una práctica saludable y facilitarles la manera de ponerse manos a la obra.

Sin embargo, hay que intentarlo porque la diferencia es muy grande y las consecuencias de prestar, o no, atención a lo que me sucede son de una enorme importancia.

En lugar de observar lo que nos sucede «en este instante», estamos acostumbrados a hacer juicios y valoraciones sobre lo que ya hicimos. Si lo hicimos «bien o mal», si fue «correcto o no». Además, siempre concluyo que lo que hice fue «lo correcto» y que estuvo «bien». ¡Cómo no!

Pero eso no es «observar».

Es importante tener claro cómo observarme. Observar suele estar motivado por el interés en comprender la verdadera naturaleza de algo; en este caso, de mí mismo. Y si, aún sin conocerme, me acerco a mí con juicios previos, creencias o temores sobre lo que pueda encontrar, no haré nada útil.

Así pues, la observación será de gran utilidad si la hago SIN HACER JUICIOS, con curiosidad sana, con amabilidad y con, por qué no, con buen humor. Es decir, con una actitud abierta a lo que encuentre.

Es como visitar un lugar remoto y desconocido evitando hacer comparaciones con mi lugar de origen.

Cuando hacemos juicios, decimos que la comida «sabe rara», que «la gente es distante, demasiado confianzuda o poco fiable», que «el clima es insostenible», etc. Pero, si no hacemos juicios o comparaciones, entonces podemos percibir las cosas de forma más cercana, ¡tal y como son!

Si me «visito» a mí mismo, la actitud al observarme ha de ser similar: no hacer juicios de «bueno o malo» sobre lo que pienso, siento o hago.

Comprobarás que la sola observación, sin juzgar, produce en ti un cambio que no imaginabas y que, por supuesto, no te voy a contar. Sería estropearte la película, desvelándote cómo acaba.

Mejor... compruébalo por ti mismo.



¿Vivir presente es conocerme a cada instante?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Llamamos VIVIR PRESENTE al estado en que pones atención intencionada a lo que sientes, haces o piensas. Con gran frecuencia pensamos y hacemos cosas sin poner atención a que lo estamos haciendo. Por ejemplo, pensamos en muchas cosas que no controlamos, a lo que llamamos divagar; hacemos actividades que hemos repetido mucho y que no requerimos controlar; incluso sentimos y sin darnos cuenta reaccionamos automáticamente.

Esa forma automática de vivir descrita no nos permite saber nada sobre nosotros. Vivimos en total ausencia de nosotros mismos. Y no sólo eso. Adicionalmente, cuando se

refiere a nuestros pensamientos divagantes, es tremendamente dañina puesto que los pensamientos con que alimentamos nuestra mente son tan dañinos o más que los alimentos de los que tanto nos cuidamos.

Para nuestro organismo, lo que sentimos o pensamos, son igualmente órdenes que debe obedecer. El pensamiento no controlado genera tremendos conflictos en nuestra vida.

Por el contrario, vivir presentes o atentos intencionadamente a lo que estamos viviendo ahora, es una fuente rica de conocimientos sobre nosotros mismos. Qué nos perturba; cómo reaccionamos; porqué me enoja y grito; a qué le temo; porqué detesto a alguien; etc.

Necesitamos conocernos si queremos vivir una vida armónica, coherente y en sosiego.

¡Atiéndete como atiendes a lo que más amas y que está siempre contigo! Las consecuencias de ese amor por ti mismo te llevará, sin desvíos, hacia el amor a todo. Si no me crees proponete practicar atenderte sólo por un par de semanas y después hablamos. No imaginas el valor del regalo que te hacemos.

¿Te has preguntado porqué vivir amargado, triste, airado si, sin cambiar nada, puedes lograr la verdadera vida?





¿La totalidad puede fragmentarse?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Sólo cada uno puede operar el cambio. Sin embargo, creo necesario tocar un punto: el deseo de cambiar. Es necesario tener clara la diferencia entre el cambio que se produce espontáneamente cuando me comprendo en profundidad y el deseo de cambiar. Desear cambiar algo en mí, implica que hay algo de mí que no me gusta, o sea, que rechazo y es a mí a quien rechazo. Cuando mi actitud es de resistencia, de no aceptación, hay tensión o contradicción o malestar. Y es eso lo que quiero eliminar. Un cambio real no puede ser para eliminar nada y, menos aún, para eliminarme yo.

Un ejemplo: cuando hay humedad en una

pared de tu casa, no sirve de nada que sólo maquilles el interior de la pared colocando piedra o baldosas bonitas. La humedad seguirá detrás y al poco tiempo vuelve a aparecer. Tendremos que ver de dónde sale la humedad, tener paciencia, indagar sin tensión hasta que encuentres el motivo de la humedad. Entonces, estará claro lo que debes hacer y la humedad desaparecerá. Se producirá el cambio que querías, pero no de forma superficial. Tuviste que hacer un trabajo previo y el cambio apareció como el resultado de ese trabajo.

Si algo cambia en ti deberá ser el resultado colateral de un proceso serio contigo mismo. Ese proceso implica que prestes atención intencionada a aquello que sientes o piensas y que te produce malestar. La actitud que te ayudará a profundizar es la de no valorar o censurar lo que observes en ti, la de acoger y acompañar lo que sientes y piensas, sin querer cambiar nada.

Cómo un testigo imparcial que indaga con curiosidad en cada instante. Sí, eso sólo puedes hacerlo tú. Si lo haces con la actitud adecuada, quizás, el cambio aparezca. Pero no persigas el cambio.

Sólo observa si lo que piensas, lo que crees, te está causando tensiones innecesarias. Tú puedes hacerlo, si tienes clara la intención.

Un saludo

Esteban



Consideraciones para mantener la atención

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria, España

Vivir atento a lo que esté viviendo me proporciona armonía y sosiego. Y esto sucede porque al vivir atento a lo que esté experimentando conecto con lo verdaderamente importante de mi existencia: MI VIDA, que solo es posible vivirla atendiendo a la SENSACIÓN QUE VIVO PRESENTE A PRESENTE.

Mantener intencionadamente la atención a la SENSACIÓN de lo que esté viviendo requiere práctica y esfuerzo. El mejor enfoque para proponérmelo, no es el perseguir estar

atento como si fuese un OBJETIVO, sino el observar la SENSACIÓN de lo que vivo sin intervenir, acompañando lo que sucede como simple observador.

Para proporcionarme la armonía y el sosiego de una vida atenta a lo que experimente, puedo incorporar algunas consideraciones respecto a mis pensamientos, sentimientos, acciones y a mi cuerpo:

1-Con respecto al pensamiento, “experimentar interés por mí”.

2-Con respecto a la emoción, “sentir afecto por mí”.

3-Con respecto a la acción, “acompañar mis movimientos con mi respiración”.

4-Con respecto al cuerpo, “MANTENERME ATENTO A LA SENSACIÓN DE LO QUE ESTÉ VIVIENDO”.

Al poner en práctica estas consideraciones, encontraré la orientación y el conocimiento necesarios para sostener y desarrollar la armonía y el sosiego que surgen de una vida atenta. Podré evitar uno de los habituales engaños en los que sigue cayendo gran parte de la humanidad y prescindir de “buscar la orientación fuera de mí mismo” para convertir la vida que vivo CONSCIENTEMENTE en la brújula que proporcione sentido a mi existencia.

Un saludo

Esteban Rojas (2001)



¿La paz es la elocuencia del silencio?

Esteban Rojas Nieto





Consideraciones sobre lo realmente importante de la atención al presente

ESTEBAN ROJAS NIETO
Las Palmas de Gran Canaria, España

Si lo realmente importante, para nuestra salud y equilibrio personal, pasa por estar atentos a lo que vivimos PRESENTE a PRESENTE, todo el CONOCIMIENTO sobre la atención a sí mismo, será INCAPAZ de producir los beneficios que genera su práctica.

Todo lo que no se oriente a sostener la ATENCIÓN a lo que estemos experimentando en nosotros mismos en el INSTANTE PRESENTE tendrá un valor secundario. Y será así, pues será incapaz de aportarnos los beneficios de distensión, sosiego, paz y armonía que solo surgen del encuentro con nosotros mismos al tenernos presentes.

Según lo dicho, tendrá un valor secundario ante la más breve de nuestras experiencias de atención al presente:

Lo que exponga sobre la atención al presente el mayor de los sabios.

Lo que exponga sobre la atención al presente el más lúcido de los maestros o profesores.

Lo que exponga sobre la atención al presente el más sagrado de los libros.

Lo que exponga sobre la atención al presente el más erudito de los libros.


Lo que exponga sobre la atención al presente el mejor de los conferenciantes sobre el tema.

Lo que exponga sobre la atención al presente la Web con las mejores explicaciones sobre el tema.

Por otro lado poner por encima de nuestra VIVENCIA de “vivir el presente” cualquiera de las referencias antedichas, nos hará depender psicológicamente de ellas distrayéndonos de lo realmente importante, que consiste en “vivir atentos, y SIN JUZGAR, a lo que estamos vi-viendo”

Un saludo

Esteban (2001)



¿Cuándo me busco me
observo con el
pensamiento en un
proceso interminable de
profundización y
desconcierto?

Esteban Rojas Nieto





¿El vendaval de los deseos arrasa con la vida?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Si nos dejamos llevar intencionalmente por un deseo, podremos observar que muy pronto seremos atacados por otro. La verdad es que muchas veces nuestro estilo de vida se ha tornado en ceder permanentemente a los deseos. Es cierto que respetamos nuestras obligaciones y atendemos nuestras necesidades. Pero tras ello suelen aparecer deseos, que si bien pueden ser sanos y a nuestro alcance al comienzo, se pueden convertir en un vendaval si no estamos atentos a la vida.

Mucho de lo que conocemos como vicios, aficiones, adicciones, provienen de allí. Es decir, fueron simples deseos inicialmente y hoy ya no los podemos dominar y por el contrario, nos dominan a nosotros.

Debemos permanecer muy atentos toda vez que, en paralelo con una situación estresante en el trabajo, en el hogar, en los negocios o en las relaciones sentimos, no una necesidad de relajación sino un deseo de relajación puesto que no sabemos de qué manera debemos resolver el estrés. Estamos convencidos por nuestra ignorancia que ante situaciones de estrés la relajación es una necesidad. No es así, ante el estrés es necesaria la autoobservación, la atención intencionada a la vida, a lo que estamos viviendo, a lo que nos está pasando, a lo que estamos haciendo, sintiendo o pensando. El culpable del estrés no está fuera de nosotros, somos nosotros mismos. Por tanto, no podemos irnos en búsqueda de distracción y dejar que la mochila de oscuras y malas decisiones personales siga afectándonos mientras nosotros nos distraemos.

Relajarse frente al estrés es una irresponsabilidad y si lo hacemos no sólo no resolveremos el problema sino que nos meteremos probablemente en un vendaval de deseos no satisfechos.

El resultado final del ceder a deseos sin poner atención al propio deseo y a consecuencias futuras potenciales, una vida destruida o al menos descontrolada. Debemos cuidarnos de diferenciar claramente deseos de necesidades y en caso de tratarse de un deseo, actuar sabiamente poniendo intencionada atención a nuestras decisiones.

Vivir el presente no significa hacer lo que se nos antoje; la mirada humana cubre a mi y a todos. Si yo soy todo lo que veo, estoy ciego.



¿Suelo enojarme cuando el otro se sale del SURCO de mi CREENCIA?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

¿Doy por buenas y verdaderas mis creencias y supuestos? Por lo general, sí.

¿Qué me sucede si en una conversación alguien manifiesta ideas o creencias muy alejadas de las mías? El tipo de respuesta queda matizada por la personalidad. La persona apacible no hará polémica, pero tampoco examinará seriamente los argumentos del otro. Sencillamente, no les dará ningún crédito. Si la persona es más fogosa e impulsiva estará dispuesta a discutir y defender su creencia frente a aquello que se le oponga.

¿Cómo respondes tú ante algo que va contra tus creencias? ¿Preguntas y te interesas sin prejuicios? ¿No te molestas, pero tampoco le

prestas mucha atención además de considerarlas equivocadas? ¿Tratas de explicar la tuya y de hacer ver que tienes razón?

Cualquiera sea la respuesta, suele haber un apego importante a mis creencias. Son como mi familia. Son algunos de los pilares en los que se soporta mi vida, mis criterios, mis juicios. ¿Qué seríamos sin juicios!?

Según lo que creo, así juzgo. Y lo juzgamos todo. Las creencias y los juicios tienen pocas opciones: algo es bueno o es malo. Por esto, cuando algo está alejado de mis creencias, casi automáticamente, me pongo alerta y juzgo que eso está mal, que está equivocado.

Se trata de nuestro sistema automático de defensa. Aunque no nos demos cuenta, nos defendemos de cualquier idea o creencia “rara” que pueda causarnos un daño, una duda, una inseguridad. Es por esto por lo que me enoja que me contradigan.

Y tú ¿has observado lo que te sucede en esos casos?

Si entendiéramos este mecanismo defensivo tan automático ¿podríamos bajarle el crédito a nuestras creencias? ¿Nos relacionaríamos mejor o peor? ¿Aprenderíamos más o menos?

Observa sin juicios lo que te sucede.





¿Autobservarme es observarme mientras lo estoy haciendo?

ISABEL HERNÁNDEZ NEGRÍN

Las Palmas de Gran Canaria, España

Todo lo que soy, lo que aprendí, mis cualidades, mis recuerdos, mis deseos y anhelos, mis temores y preocupaciones están conmigo allí donde yo esté y en el momento que estoy viviendo. ¿Estamos de acuerdo en esto?

Todo se expresa en mí «en este momento», hasta aquello de lo que no soy consciente se expresa solo aquí y ahora.

Tanto si tuve una vida estupenda, y sin grandes obstáculos, como si fue una vida muy esforzada. Lo que conservé de todo eso se manifiesta ahora y aquí, ¡en el único momento que puedo vivir y sobre el que puedo actuar!

Por eso mismo, la autoobservación no puede ser en otro momento que ahora mismo y donde quiera que esté.

Si estás en el baño, o en el autobús, si estás relajado o presionado, o nervioso. Observarás lo que sucede en ti en el instante en-que-está-sucediendo.

Y además, lo harás sin pensar nada sobre lo que sucede, sin sumarle ruido a lo que sucede (con juicios, opiniones y valoraciones, especulaciones e interpretaciones). Nada de nada, y si lo haces, no le darás importancia. Solo observa abiertamente lo que pasa en ese instante de la vida, aquí y ahora.

Solo puedes quererte o maldecirte, reírte o llorar, juzgarte o comprenderte ¡aquí y ahora! Así que no dejes tu vida para mañana... porque no tiene ningún sentido o utilidad real.

Observar aquí y ahora.





¿Vivir distraído es exiliarme de mi vida?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

Puedo haber cometido un gran error en mi pasado, pero eso carece de toda importancia frente al error que cometemos en el presente si vivimos recordando aquel error y, especialmente, si nos juzgamos por haberlo cometido. Eso sí que es un error grande pues arrastramos permanentemente en nuestro presente un recuerdo que ya no es realidad.

Del mismo modo actuamos cuando nos dejamos llevar por la ansiedad frente a algo que podría eventualmente suceder.

Toda culpa que nos adjudicamos es violencia contra nosotros mismos. Destruimos nuestro presente y nadie, ni siquiera yo mismo, tiene derecho a destruir nuestro presente ya que es todo lo que tenemos y somos.

La forma natural de librarnos de la ansiedad provocada por la culpa, la inquietud, la congoja, la tristeza y un sinnúmero de otras experiencias que vivimos a causa de nuestro pensamiento sobre el pasado o el futuro, es atender a nuestro presente y sin juzgarnos. Si nos tratamos con amabilidad, nos libraremos de todo aquello que no inquieta.

Práctica atender a las sensaciones de tu presente con amabilidad y sin juicio.





Testimonio de una voluntaria

GEMA SÁNCHEZ

Madrid, España

Llegue a la recta final del curso y como pedís, dejare mis comentarios con mucho gusto. Es el tercer curso que hago con vosotros y como siempre me ha aportado muchísimas cosas.

La primera parar, antes de enjuiciar o quejarme, ayudándome a calmarme y no actuar de manera impulsiva y arrastrada por la emoción.

Mi situación presente es delicada y vulnerable, pues sé muchas cosas teóricamente pero ponerlas en práctica es lo difícil.

Tomo vuestra frase final “más allá de los acontecimientos, como vivas tu vida, depende solo de ti”. Estoy completamente de acuerdo, a veces es difícil pues los acontecimientos no son fáciles de sobrellevar psíquica, física y emocionalmente y crees que no puedes, pero vivir el momento, el presente el día a día, sobre todo cuando el futuro es incierto, ayuda muchísimo, sobre todo respirar de verdad, observar la naturaleza, escuchar...

...en resumen sentir, y observar lo que siento, es lo que más me ha ayudado y seguiré haciéndolo, amablemente y sin juzgar. Mil gracias por vuestro grandísimo trabajo y por compartir.

Agradecida.



Inhala PRESENTE,
exhala PRESENTE, vive
AQUÍ y AHORA

Esteban Rojas Nieto





El mapa no es el territorio ni el pensamiento o la palabra son la realidad

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria, España

¡Que fascinante herramienta nos proporcionó la Naturaleza con el pensamiento!. Sin embargo cuanto sufrimiento ha causado en la historia humana su uso inadecuado. Hemos terminado CONFUNDIENDO los mapas que construimos con el pensamiento, con el territorio que éste intenta retratar y esto ha sido y es, fuente permanente de CONFLICTOS y MALENTENDIDOS, con nosotros mismos y con los demás.

Ni las palabras, ni las ideas son la REALIDAD, aunque intenten retratarla con elocuencia. Palabras e ideas solo representan una OPINIÓN, VALORACIÓN o JUICIO sobre la realidad, NUNCA la REALIDAD misma. Por eso hablar y leer sobre la cons-

ciencia no implica vivirla. Solo hablar y leer sobre la consciencia nos genera la CONFUSIÓN de BUSCAR en el MAPA de la EXPERIENCIA lo que solo se encuentra en el TERRITORIO de la VIVENCIA.

Para aterrizar en el territorio de la CONSCIENCIA cuento con la ATENTA OBSERVACIÓN de lo que VIVO, presente a presente, SIN INTERVENIR, VALORAR ni ENJUICIAR. Esa observación nadie puede hacerla por mí, solo hablarme sobre su MAPA de lo que significa observar con atención.

Aunque el mapa sea muy atractivo lo REALMENTE IMPORTANTE reside en la experiencia viva de vivirse atento a la VIDA que FLUYE, de VIVIRSE ATENTO al PRESENTE.





¿La CREENCIA permite
hablar sobre todo sin
CONOCER NADA?

Esteban Rojas Nieto





¿Por qué hacer siempre lo mismo y de la misma forma?

GLORIA AYALA BARRERA

Las Palmas de Gran Canaria, España

Hemos aprendido, desde muy pequeños, que la silla es para sentarse, el perchero para colgar la ropa, la estantería para colocar los libros, etc. etc. etc.

Esto es «lo correcto», eso «está mal»; si haces las cosas así, te irá bien, te aceptaré y te querré, pero si las haces a tu manera, es decir, «fatal», me enfadaré mucho contigo, dejaré de quererte y a lo mejor hasta de hablarte...

Exagero un poco la situación para que reflexionemos acerca del condicionamiento brutal que hemos recibido.

Una programación reforzada constantemente en casa, en el colegio, en el trabajo, en la convivencia personal y desde instrumentos tan potentes como los que emplean la publicidad, el cine o la literatura.

Hay que «esforzarse» para ser amado.

Si no te cuidas el pelo, te vistes con la ropa adecuada y te comportas así o asá, no conseguirás que un apuesto caballero se fije en ti; si no aprendes a cocinar, a escribir rápido a máquina, a conducir, a hablar en Francés con fluidez o a manejar un dron, no lograrás jamás un puesto relevante en...

Aparte de ser agotador, ¡no funciona!

Es una lucha incesante por cumplir las reglas establecidas por otros, a fin de ser aceptados, escuchados, amados, premiados y reconocidos ¡Es un bulo o «fake news»!

Hasta que no nos demos cuenta de que a quien único hay que dar cuenta de lo que hacemos es a nosotros mismos... seguiremos completamente perdidos, divididos e insatisfechos.

Hay un juez implacable en cada curva de nuestro cerebro, esperando que cometamos el más mínimo fallo para gritarnos «¡Fallaste otra vez!».

Por eso es preciso que dejemos de comparar, evaluar, puntuar (juzgar) a los demás, a la vida y a nosotros mismos minuto a minuto.

Una mirada más neutral, amable, sin prejuicios y, sobre todo, comprensiva hacia todo lo que nos rodea, conseguirá hacernos sentir (poco a poco) la serenidad anhelada.

¿Es una tarea fácil? Sí y no. Depende de lo severos que seamos al respecto.

Si nos observamos (y observamos al otro) de una forma más atenta, cariñosa y paciente, con nuevos ojos (como si fuera la primera vez que contactamos); si dejamos a un lado la rigidez, el blanco y negro, la prisa, la obsesión por la excelencia o la costumbre de huir/abandonar ante la mínima dificultad (debido a la inseguridad) y empezamos a mirar «de frente» las creencias aprendidas, las ideas erróneas o los mandatos militares, nos reconciliaremos «mágicamente» con nuestra identidad y nuestra existencia.

Al fin y al cabo, somos animales con una pizca de raciocinio extra que ha de servirnos para APRENDER A VIVIR EL PRESENTE de un modo natural: Sin expectativas, sin reproches, sin latigazos, sin desmoronamientos, sin peleas y sin melodramas.

Hemos de saber utilizar la inteligencia para algo más que para acumular conocimientos y diplomas. Hemos de ayudarnos de ella para COMPROMETERNOS A VIVIR PRESENTES, EN PAZ CON NOSOTROS Y CON LOS DEMÁS.

La práctica empieza ya. Y si volvemos a las andadas, no hay problema. Nos damos cuenta, respiramos hondo y volvemos a la casilla de salida sin nervios.

¿Sabes qué? Me gustas. Sí, tú, quien está leyendo estas líneas.

Me gustas, seas como seas, y te deseo lo mejor en este aprendizaje de SENTIR PLENAMENTE CADA MOMENTO.



¿La coherencia coexiste con la divagación?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria, España

Hemos mencionado, en otros textos, que nuestra vivencia del presente está casi siempre nublada por la constante aparición de sentimientos, imágenes, pensamientos y parloteo interno que surgen de forma involuntaria.

Según dicen estudiosos del cerebro, el surgimiento de la corteza cerebral da a nuestra especie la posibilidad de anticiparnos a posibles peligros reales e imaginarios para así tener mayores probabilidades de supervivencia.

Una función del pensamiento es la de generar situaciones hipotéticas de dificultad y buscar soluciones a las mismas. Estas ideas

que son generadas para actuar pueden estar basadas en situaciones reales sobre las que hay que actuar de inmediato o próximamente.

Pero también podemos observar que muchas veces no estamos pensando voluntariamente en situaciones que necesitan una acción, sino que el pensamiento se mueve automáticamente sobre asuntos lejanos ya sean del pasado o de un futuro imaginario que poco tienen que ver con la situación presente.

Si antes hemos dicho que los pensamientos surgen para resolver problemas, entonces, en principio, debemos admitir que los pensamientos involuntarios, divagantes, están tratando de resolver situaciones del pasado que no tuvieron una respuesta satisfactoria.

Si nuestra actuación no fue vivida como coherente, el pensamiento sigue tratando de buscar soluciones a esas huellas de situaciones no resueltas: las acciones incoherentes.

Puede que ustedes se pregunten qué tiene que ver esto con la atención al presente.

Mucho. Si estamos atentos a lo que sentimos y pensamos podemos aprender a reconocer en nuestro interior cual sería la respuesta coherente a una situación dada.

Si estamos distraídos de lo que vivimos, como con el piloto automático controlando nuestra vida, no sabremos distinguir los sentimientos y pensamientos que animan desde las sombras nuestras respuestas. De esta manera responderemos automáticamente asociando por similitud con acciones o vivencias pasadas que pudieron haber sido incoherentes y además no adecuadas a la actual. Daremos respuestas incoherentes.

Si nos prestamos atención sin intervenir, observando simplemente, seremos capaces de detectar las motivaciones de nuestras respuestas, nuestros sentimientos y pensamientos. Esto permitirá enfrentar nuestras incoherencias y dar respuestas honestas, coherentes. Cuanto más coherentes seamos en nuestra vida menos “asuntos pendientes” le dejaremos al pensamiento.

Se romperá así el círculo vicioso del pensamiento divagante. La coherencia no coexiste con la divagación.

Un saludo

Esteban (2001)



¿Siento paz cuando observo sin enjuiciar y no me siento emocionalmente separado de lo que percibo?

JOSÉ PARÉS PÉREZ

Concepción, Chile

El sólo observar lo que sea sin enjuiciar lo que percibo ya es un desafío para nuestra actitud habitual en la vida. Tenemos siempre presente una actitud de crítica de todo aquello que no nos parece de nuestro gusto. E incluso en lo que nos agrada, encontramos detalles que no están bien a nuestro juicio.

Nos resulta muy extraño observar que nos sentimos emocionalmente unidos con lo que percibimos. Muchas veces nos sentimos así, emocionalmente enriquecidos por lo que percibimos. Sin embargo, solemos desperdiciar la posibilidad de darnos cuenta cómo nos estamos sintiendo. Disfrutamos paz y plenitud sintiéndonos como parte de toda esa realidad pero sólo si tomamos consciencia de que eso está sucediendo.

Si nos pusiéramos atención a lo que vivimos constantemente, aumentarían enormemente las posibilidades de disfrutar de la realidad que nos toca vivir. La atención al presente te permitirá darte cuenta de tu actitud crítica ante lo que percibes y es probable que aceptes los hechos como son. ¿Qué sentido tendría el que no los aceptaras si nada puedes hacer para cambiarlos?

Incluso, en el evento de que no te agrade lo que percibes pero tu actitud no es crítica sino aceptadora de la realidad percibida, te has ahorrado la negatividad del juicio sin sacrificar tu paz. Estás presente en ti y en sosiego y tienes una alta probabilidad de intercambiar amistosas referencias sobre lo que percibes con tus relaciones.

La diferencia en la actitud con que enfrentamos nuestra vida cambia brutalmente si estás presente en tu vida o estás ausente de ella. Sólo si estás atento a lo que vives en el momento presente, estás presente en tu vida. Y en esas condiciones nada te puede sacar de tu paz y de vivir emocionalmente unido con la belleza de la vida. Sólo tú sales de ello si te distraes de la vida.





El arte de acompañar Taller

El Arte de Acompañar promueve la formación de acompañantes, familiares, amigos, voluntarios, profesionales de la salud y de todas las personas interesadas en profundizar en las herramientas y prácticas para el buen acompañamiento en Cuidados Paliativos y fin de vida.

Generamos espacios, encuentros, actividades y talleres vivenciales de manera solidaria y gratuita.

Compartimos aquí el link para la descarga de manera gratuita del “Ciclo de 4 Talleres sobre El Arte de Acompañar”, que ya se están desarrollando en diferentes ciudades.

<https://www.dropbox.com/s/ein7gxqsd4k4kj/4%20Talleres%20%20El%20Arte%20de%20Acomp%20Mayo2019.pdf?dl=0>

Ante cualquier inquietud, no duden en consultar.

“Humanizar la salud”, es integrar en la práctica médica los aspectos que hacen a la interioridad y espiritualidad humana, entendiendo que solamente con una mirada y una atención que integre los aspectos físicos, psicológicos y espirituales estaremos dando respuesta a la totalidad de las necesidades del ser humano.

El Arte de Acompañar



¿Qué implica estar presente?

ESTEBAN ROJAS NIETO
Las Palmas de Gran Canaria, España

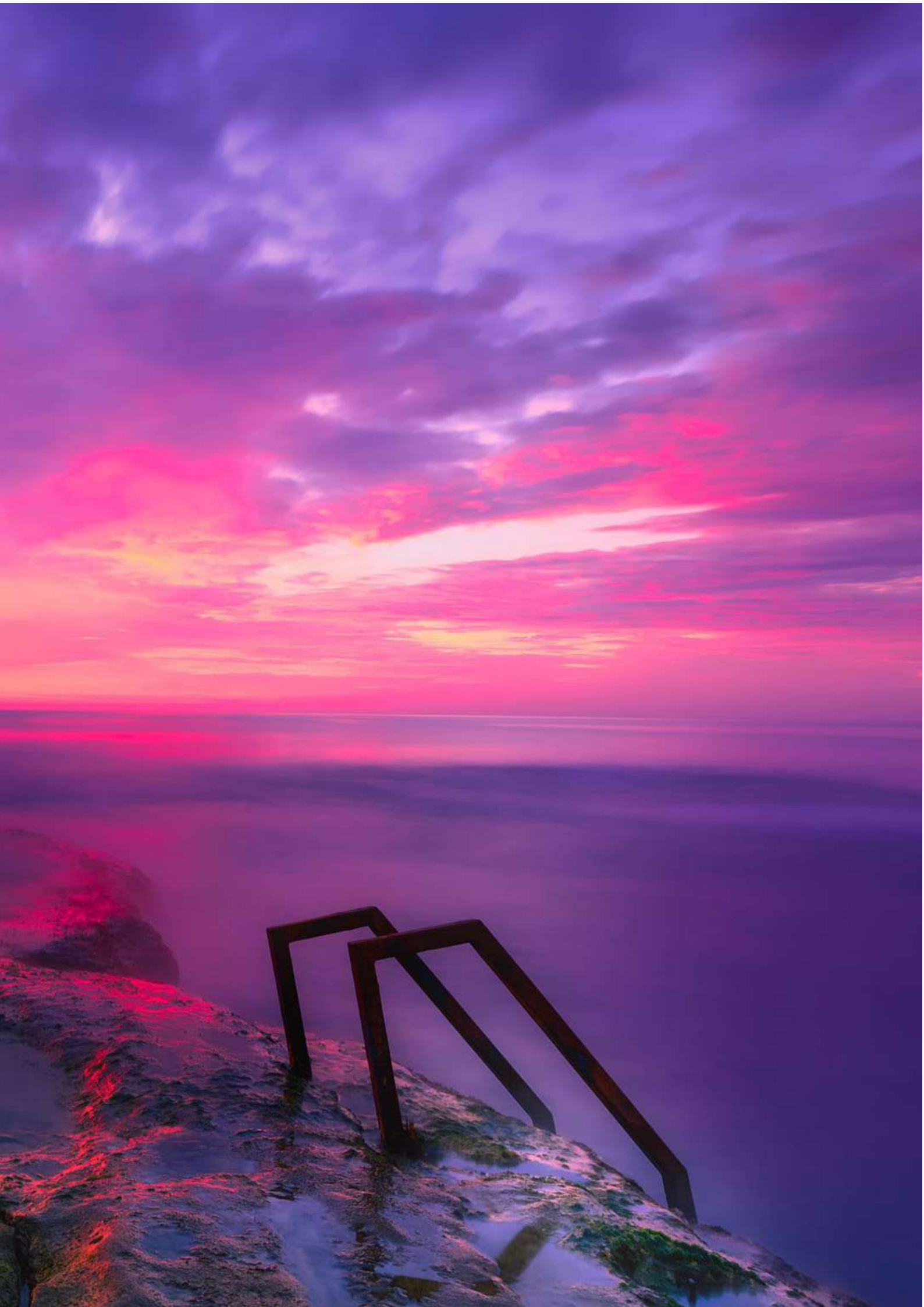
Puedes ver la transmisión, en 1 minuto, del video:

¿Qué implica ESTAR PRESENTE?

... desde el muro de Facebook en:

<https://www.facebook.com/laatencional-presente/videos/2300575713515754/>

De: José Esteban Rojas Nieto





¿La atención intencionada sostiene la curiosidad?

ESTEBAN ROJAS NIETO

Las Palmas de Gran Canaria, España

Video de 3 minutos sobre si ¿La ATENCION INTENCIONADA se sostiene con la CURIOSIDAD por uno mismo?

<https://www.facebook.com/laatencionalpresente/videos/393423188047995/>

De: José Esteban Rojas Nieto





Ejercicio para superar la ansiedad

ESTEBAN ROJAS NIETO
Las Palmas de Gran Canaria, España

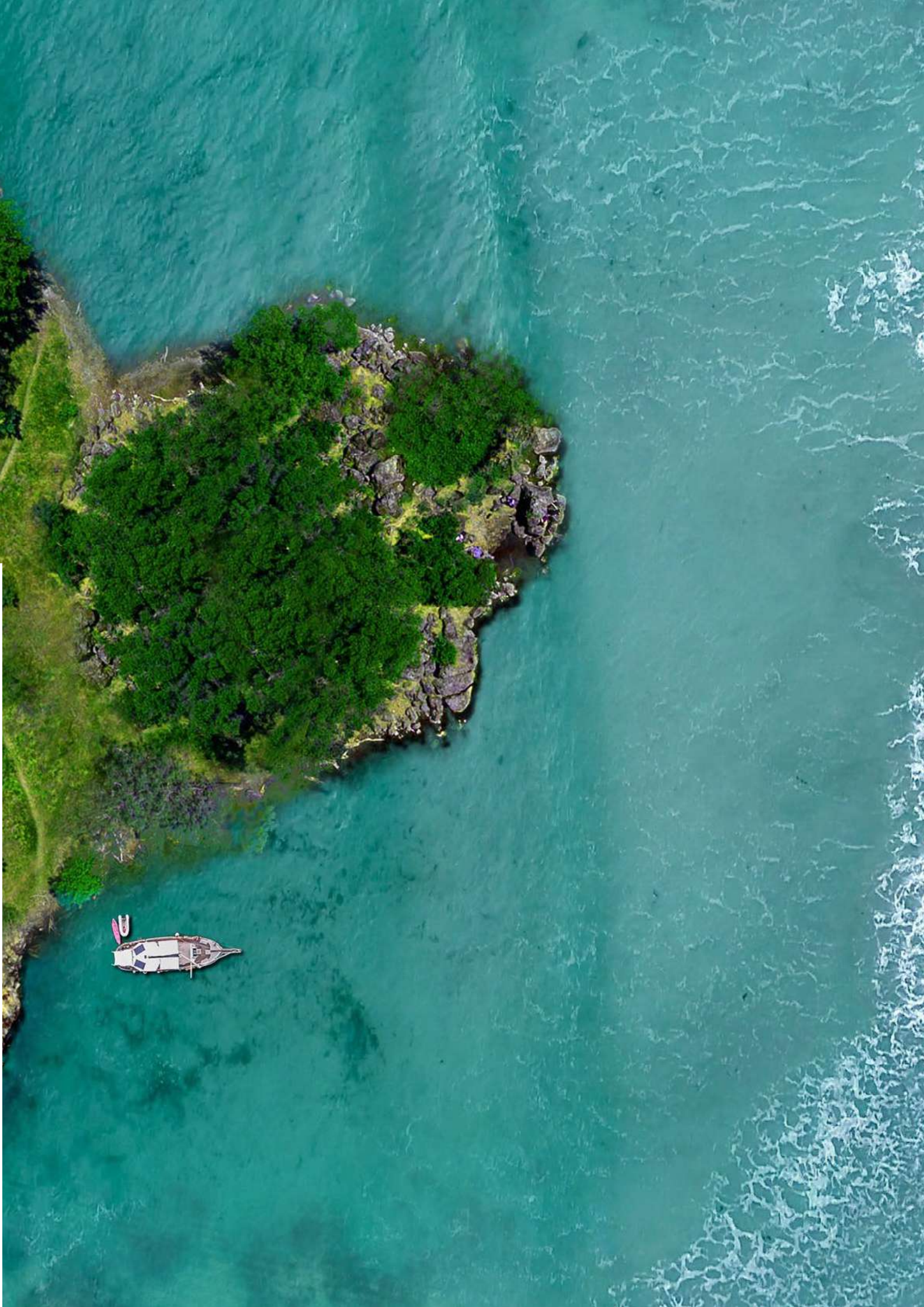
Puedes ver la transmisión, en 3 minutos, del video:

Ejercicio para superar la ANSIEDAD

... desde el muro de Facebook en:

<https://www.facebook.com/laatencional-presente/videos/2300575713515754/>

De: José Esteban Rojas Nieto





Asociación Canaria para el desarrollo de la salud a través de La Atención

www.laatenciónalpresente.com